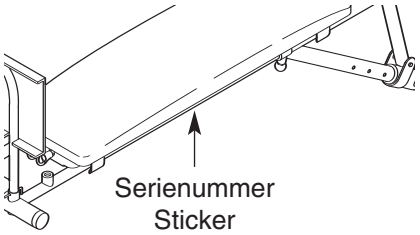
WEIDER® TOTAL BODYWORKS 5000

Modelnr. WEEVBE1444.0
Serienr. _____

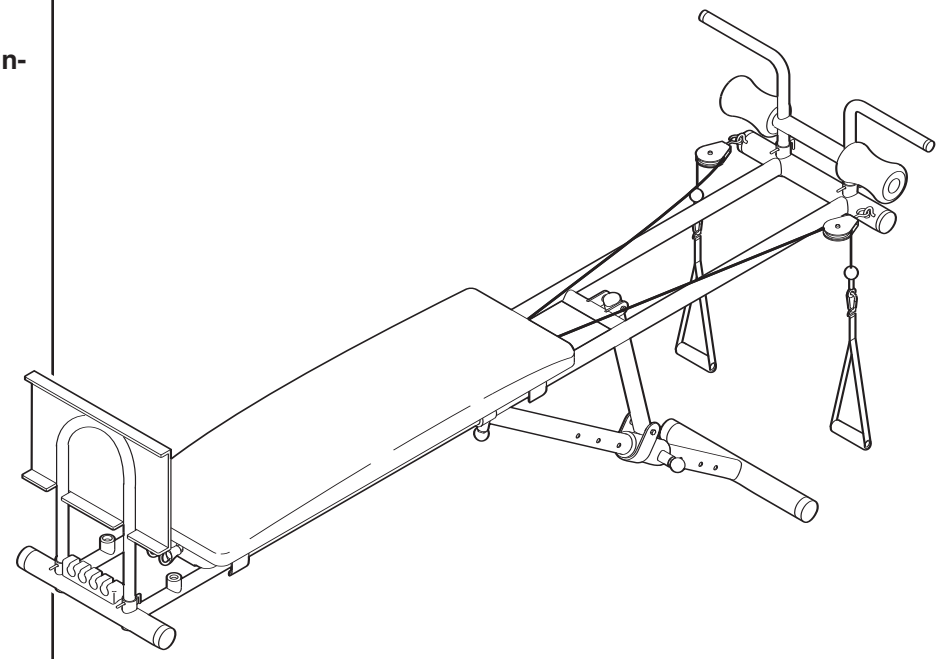
Schrijf het serienummer in de lijn hierboven voor toekomstige referentie.



VRAGEN?

Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

GEBRUIKERSHANDLEIDING



⚠ WAARSCHUWING

Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding zorgvuldig voor gebruik. Bewaar deze handleiding voor toekomstige referentie.

Bezoek onze website

www.iconeurope.com

INHOUD

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN 3
VOORDAT U BEGINT 4
MONTAGE 5
BIJSTELLING 8
BICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN 10
HET BESTELLEN VAN VERVANG ONDERDELEN . . . . . .Laatste Pagina

Aandacht: Een ONDERDELEN IDENTIFICATIE DIAGRAMM en een ONDERDELEN LIJST/GEDETAILLEERDE TEKENING bevinden zich in het midden van de handleiding. Verwijder deze voordat u met de montage van dit apparaat begint.

WEIDER is een geregistreerd merk van ICON IP, Inc.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen door voordat u het gewichtsysteem gaat gebruiken om persoonlijk letsel te vermijden.

1. Lees alle instructies in deze handleiding en alle waarschuwingen van de gewichtsysteem voordat uw de gewichtsysteem gebruikt. Gebruik het gewichtsysteem alleen zoals beschreven in deze handleiding.

2. De eigenaar moet zich ervan te vergewissen dat allen die gebruik maken van het gewichtsysteem voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.

3. Dit gewichtsysteem is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik het gewichtsysteem niet commercieel of voor verhuur.

4. Gebruik de gewichtsysteem uitsluitend binnenshuis en uit de buurt van vocht en stof. Plaats de gewichtsysteem op een vlakke ondergrond met een matje onder de elliptische trainer om uw vloer (bedekking) te beschermen. Zorg ervoor dat er genoeg ruimte rond de gewichtsysteem is zodat u gemakkelijk kunt opstappen en afstappen en om de gewichtsysteem te kunnen gebruiken.

5. Inspecteer regelmatig alle onderdelen van de gewichtsysteem en draai ze dan goed vast. Vervang versleten onderdelen meteen.

6. Het gewichtsysteem kan door mensen die maximaal 115 kg wegen worden gebruikt.

7. Draag altijd sportschoenen wanneer u het gewichtsysteem gebruikt.

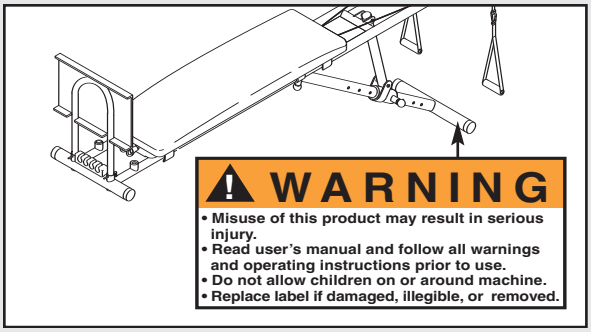
8. Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij het gewichtsysteem weg.

9. Houdt uw handen en voeten bij bewegende onderdelen weg.

10. Mocht u lang haar hebben, steek het op zodat uw haar niet bekneld kan raken.

11. Stop meteen en begin geleidelijk "af te koelen" wanneer u pijn voelt of duizelig wordt.

12. De hieronder weergegeven sticker bevindt zich op uw gewichtssysteem. Let op dat de tekst van de sticker in het Engels is. Zoek naar de Nederlandse tekst and plak deze over de Engelse sticker. Als de sticker onbreekt, of niet leesbaar is, neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.


WARNING
• Misuse of this product may result in serious injury.
• Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
• Do not allow children on or around machine.
• Replace label if damaged, illegible, or removed.

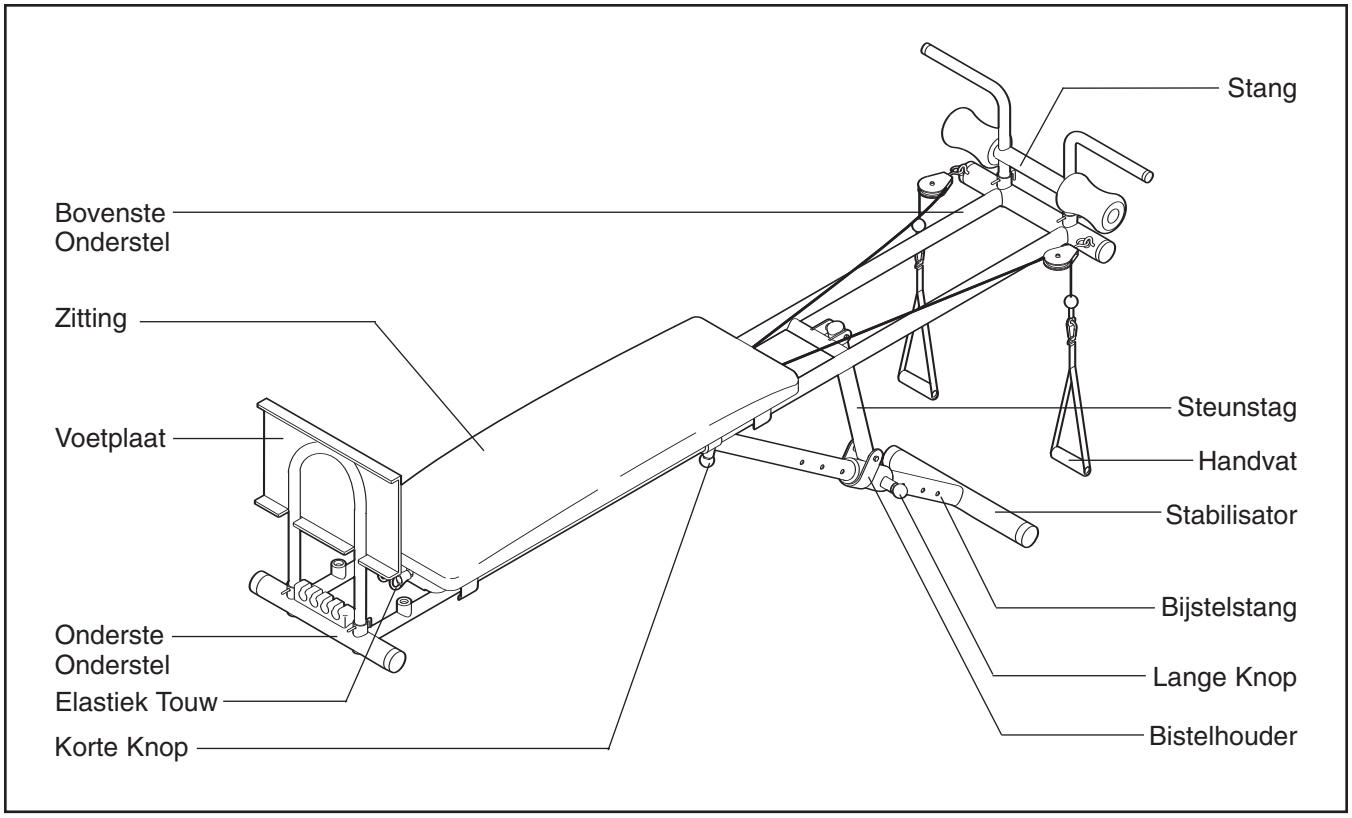
⚠ WAARSCHUWING: Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik door. ICON is niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

VOORDAT U BEGINT

Fijn dat U voor het nieuwe WEIDER® TOTAL BODY WORKS 5000 gewichtsysteem gekozen heeft. De veelvoudige TOTAL BODY WORKS 5000 is ontworpen om de belangrijkste spiergroepen van uw lichaam verder te ontwikkelen. TOTAL BODY WORKS 5000 kan U helpen uw figuur te verbeteren, uw spiermassa en -sterkte te vergroten of uw hart- en vaatstelsel beter te laten functioneren.

Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorgvuldig door voordat U het WEIDER TOTAL BODY WORKS 5000 gewichtsysteem gebruikt. Mocht u nog vragen hebben neem dan contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht. Zorg dat u de volgende informatie bij de hand hebt. Het modelnummer is WEEVBE1444.0. Het serienummer staat op een sticker die u op de kunt vinden (zie de eerste pagina van deze handleiding).

Voordat u verder gaat met lezen, bekijk a.u.b de volgende tekening aandachtig om bekend te raken met de verschillende onderdelen.



MONTAGE

Om het U wat gemakkelijker te maken

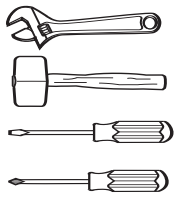
Deze handleiding is ontwikkeld om ervoor te zorgen dat iedereen dit gewichtsysteem met succes kan monteren. De meeste mensen vinden dat de montage vlot gaat als ze er voldoende tijd voor nemen.

Lees de volgende informatie en instructies zorgvuldig door voordat u met de montage begint:

- De montage moet door twee mensen gebeuren.
- Plaats het gewichtsysteem op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u het gewichtsysteem volledig gemonteerd heeft.
- Zorg ervoor dat tijdens de montage alle onderdelen zo gepositioneerd worden als in de tekeningen is aangegeven.
- Draai de onderdelen goed vast tijdens de montage tenzij anders wordt aangegeven.
- **<u>Gebruik de TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN om de kleine onderdelen te vinden.</u>**

Voor de montage hebt u het inbegrepen smeervet en het volgende gereedschap (niet inbegrepen) nodig:

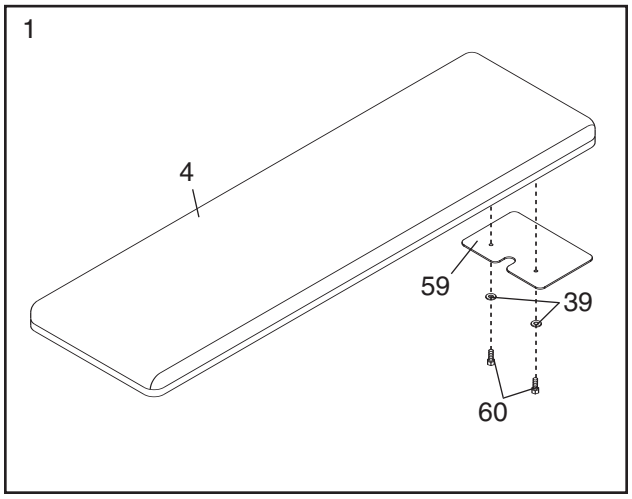
- **twee engelse sleutels**
- **een rubber hamer**
- **een schroevendraaier**
- **een kruiskop schroevendraaier**



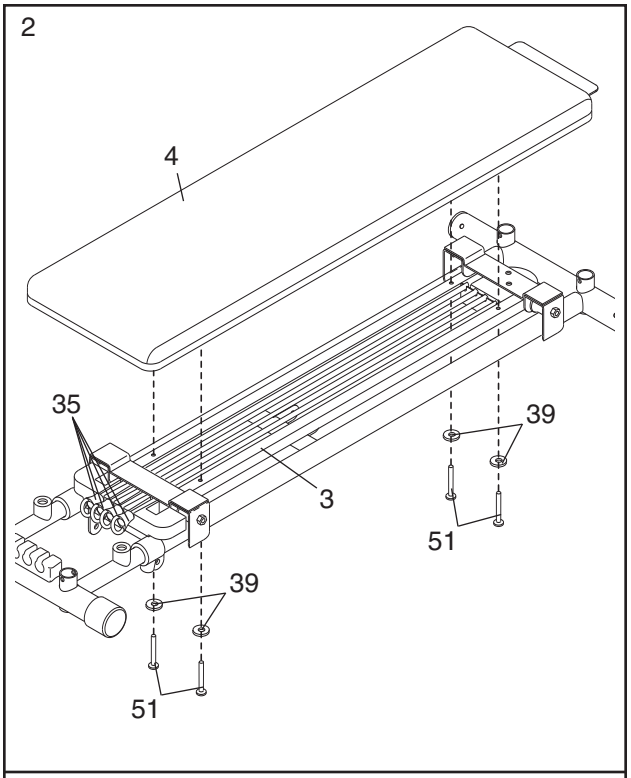
- **doorzichtige of gekleurde kleefband en zeepwater**

Het in elkaar zetten gaat makkelijker als u beschikt over een doppenset, een set ring- en steeksleutel of een set ratelsleutels beschikt.

1. Maak de Beschermplaat van de Katrol (59) vast aan de Rugleuning (4) met twee M6 x 16mm Schroeven (60) en twee M6 Tussenringen (39).

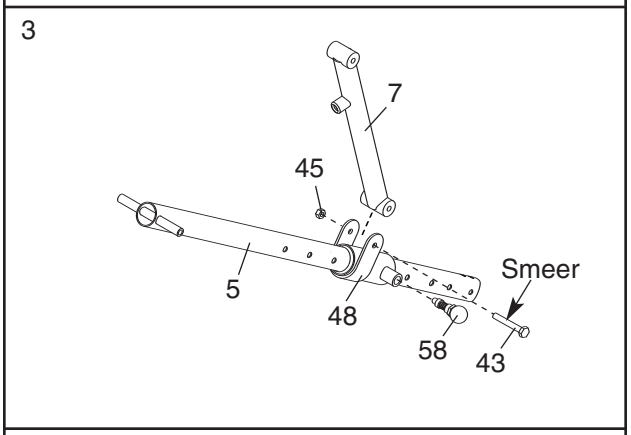


2. Zorg ervoor dat de Elastieken Touwen (35) in de houders liggen van het Onderstel van de Rugleuning (3). Maak de Rugleuning (4) aan het Onderstel van de Rugleuning vast met vier M6 x 38mm Schroeven (51) en vier M6 Tussenringen (39). **Zorg ervoor dat de Rugleuning de Touwen in plaats houden.**



3. Smeer een M10 x 80mm Bout (43) met wat vet in. Maak de Steunstang (7) vast aan de Bijstelhouder (48) met de Bout en een M10 Nylon Borgmoer (45). **Draai de Borgmoer nog niet te vast. De Steunstang moet gemakkelijk kunnen draaien.**

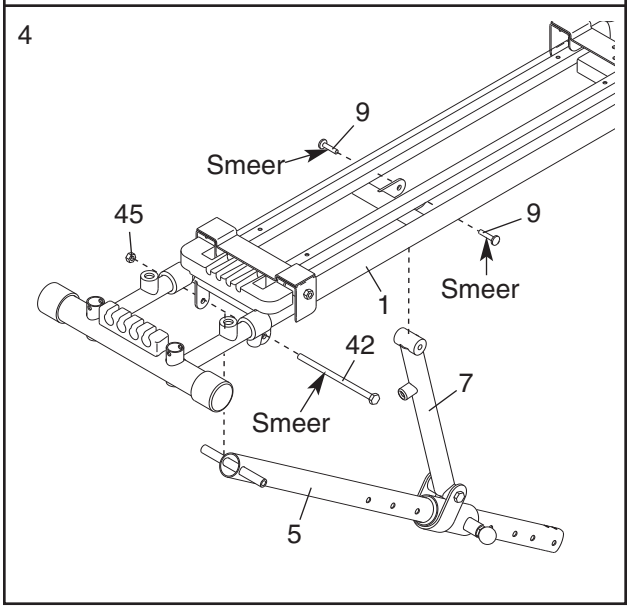
   Schuif de Bijstelhouder (48) op het Bijstelbeen (5). Steek de Lange Knop (58) volledig in het Bijstelbeen en draai de Knop goed vast.



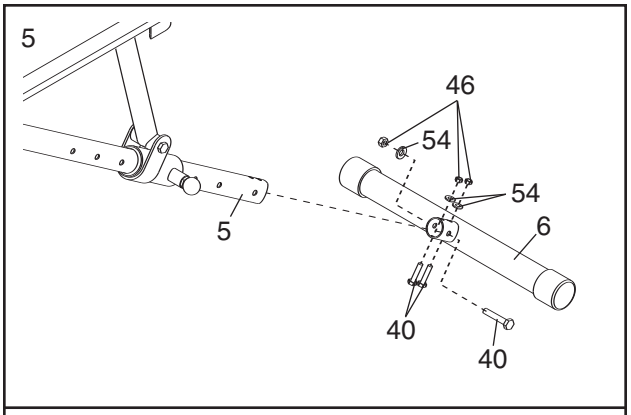
4. **Aandacht: De Rugleuning wordt hier niet getoond.**

   Smeer een M10 x 175mm Bout (42) met wat vet in. Maak het Bijstelbeen (5) vast aan het Bovenste Onderstel (1) met de Bout en een M10 Nylon Borgmoer (45). **Draai de Bout nog niet te vast. De Bijstelbeen moet gemakkelijk kunnen draaien.**

   Smeer twee M10 x 20mm Schroeven (9) met wat vet in. Maak de Steunstang (7) met de Schroeven aan het Bovenste Onderstel (1) vast. **Draai de Schroeven nog niet te vast. De Steunstang moet gemakkelijk kunnen draaien.**

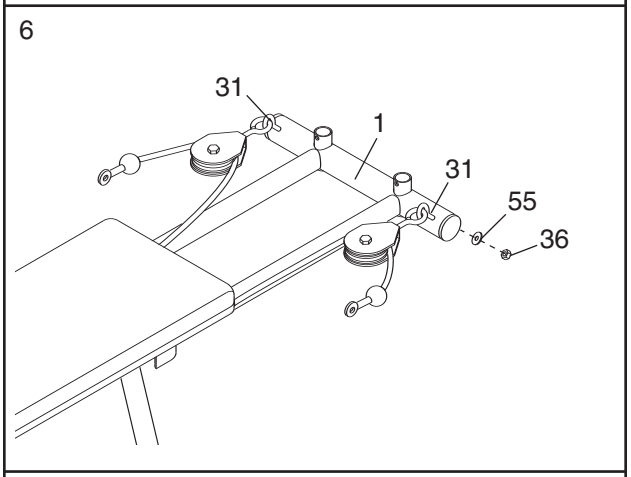


5. Maak de Stabilisator (6) vast aan het Bijstelbeen (5) met drie M8 x 52mm Bouten (40), drie M8 Zwarte Zinken Tussenringen (54), en drie M8 Zwarte Zinken Nylon Borgmoeren (46). **Zorg ervoor dat de Kop van de Bouten zich in het zeshoekige gat van de Stabilisator bevindt.**

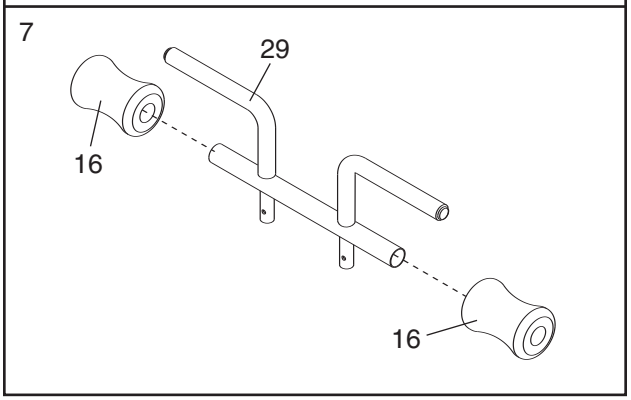


6. Maak een 108mm Oogbout (31) vast aan het Bovenste Onderstel (1) met een M8 Zinken Tussenring (55) en een M8 Zinken Nylon Borgmoer (36). **Draai de Borgmoer niet te vast, de Oogbout moet gemakkelijk kunnen draaien.**

   Herhaal deze procedure voor de andere kant van het Bovenste Onderstel (1).



7. Schuif een Schuimrubberen Kussen (16) op iedere kant van het Stang (29).



8. Zorg ervoor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid. Het gebruik van de overblijvende onderdelen zal in BIJSTELLING op de volgende pagina worden uitgelegd.

BIJSTELLING

Het gewichtsysteem is ontworpen om uw eigen lichaam als weerstand te gebruiken. De stappen hieronder leggen uit hoe U het gewichtsysteem kunt bijstellen en opbergen. Bekijk de bijgeleverde gids met oefeningen voor de juiste oefenvorm.

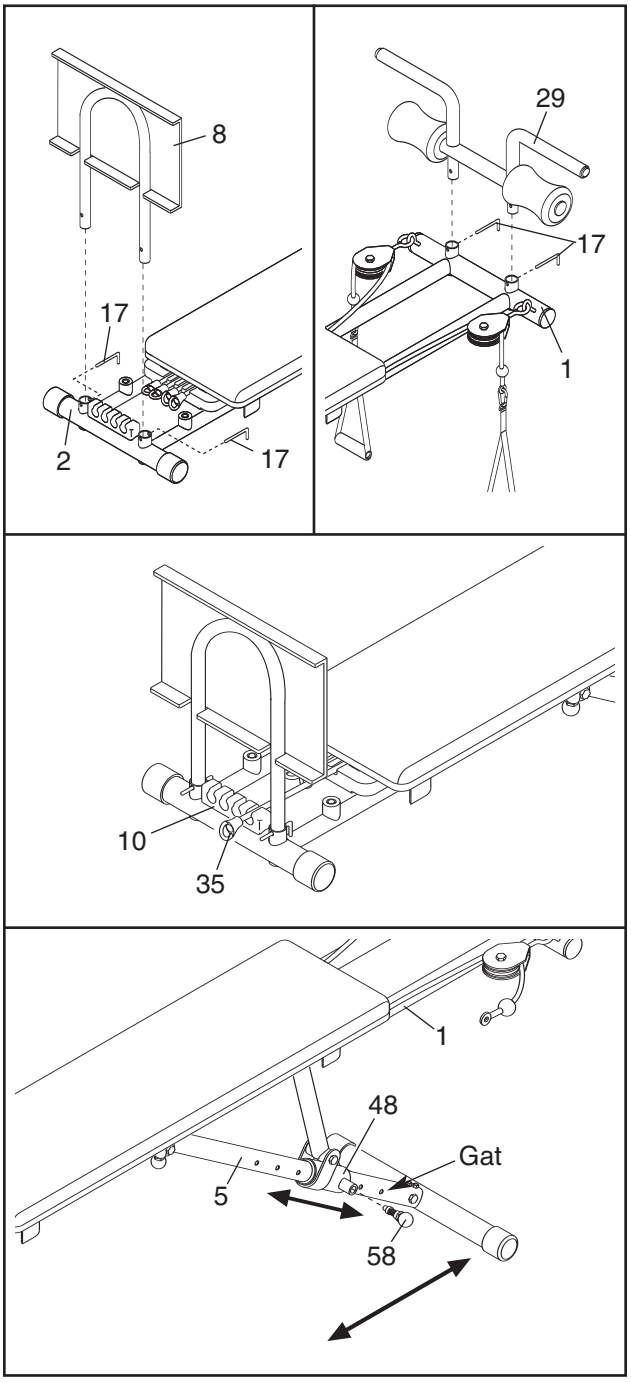
Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid wanneer u het gewichtsysteem gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen. U kunt het gewichtsysteem schoonmaken met een zachte doek en een beetje niet agressief schoonmaakmiddel. Gebruik nooit oplosmiddelen.

HET VASTMAKEN VAN DE VOETPLAAT OF HANDVAT

De Voetplaat (8) moet voor bepaalde oefeningen aan het gewichtsysteem worden vastgemaakt. Schuif de Voetplaat in het Onderste Onderstel (2) en maak het met twee L-pennen (17) vast.

Voor sommige oefeningen zult u de Stang (29) op het gewichtsysteem moeten vastmaken. Schuif het Handvat in het Bovenste Onderstel (1) en maak deze met twee L-pennen (17) vast.

⚠ WAARSCHUWING: Verwijder de Stang (29) wanneer U deze niet nodig heeft.



WEERSTAND BIJSTELLEN

Trek om de weerstand van het gewichtsysteem te vergroten op een Elastiek Touw (35) en schuif het in de Houder voor Elastiek Touw (10). Schuif meerdere Touwen in de Houder voor grotere weerstand.

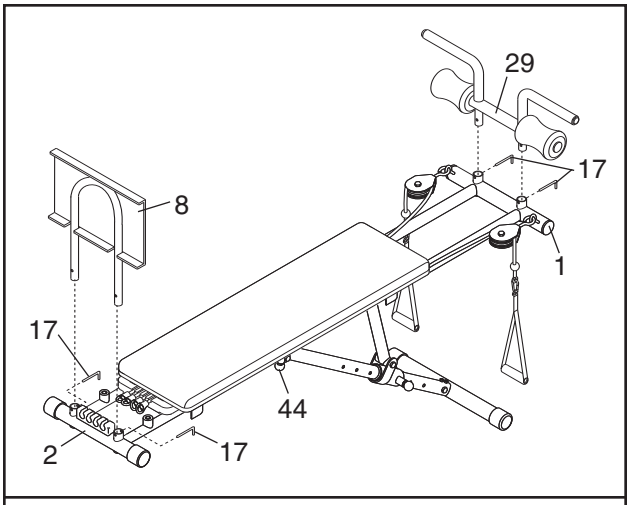
HELLING BIJSTELLEN

U kunt door de helling van het gewichtsysteem te veranderen de weerstand van uw oefening aanpassen.

Til om de helling bij te stellen op het Bovenste Onderstel (1) totdat de Lange Knop (58) van de Bijstelhouder (48) uit het gat in het Bijstelbeen (5) kan worden verwijdered. Schuif de Bijstelhouder in de gewenste positie en steek de Knop in het gat in het Bijstelbeen. **Aandacht: Zorg ervoor dat de Knop van de Bijstelhouder volledig in het gat van het Bijstelbeen geplaatst is.**

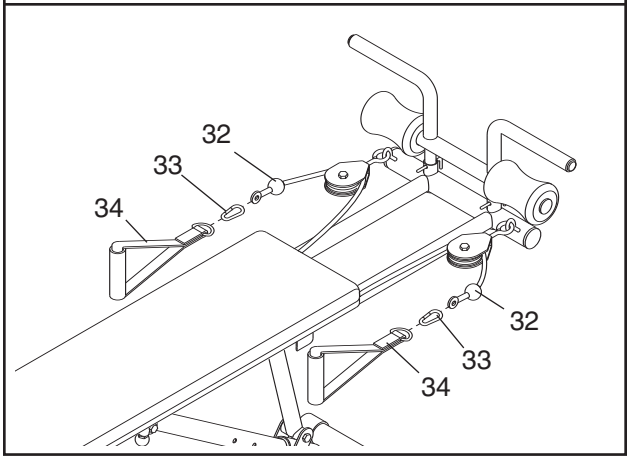
HET GEWICHTSYSTEEM OPSLAAN

Maak om het gewichtsysteem op te slaan het Stang (29) los van het Bovenste Onderstel (1), en de Voetplaat (8) van het Onderste Onderstel (2) door de vier L-pennen (17) te verwijderen. Trek vervolgens op de Korte Knop (44) en schuif het Onderste Onderstel zo ver mogelijk in het Bovenste Onderstel. Stel vervolgens het systeem in de laagste helling positie. (Zie HELLING BIJSTELLEN op pagina 8).



HANDVATTEN VASTMAKEN

Maak de Handvatten (34) aan de uiteinden van de Kabels (32) vast met de twee Kabel Clips (33).



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

DE VIER WORKOUT TYPES

Spieren Ontwikkelen
Om uw spiermassa and -sterkte te vergroten moet u uw spieren maximaal belasten. Uw spieren zullen zich ontwikkelen en aanpassen wanneer u de intensiteit van uw oefening verhoogt. U kunt op twee manieren de intensiteit van uw oefening beïnvloeden:
- door het aantal gebruikte gewichten te veranderen
- door het aantal repetities of sets te wijzigen. (Een "repetitie" is een volledige uitvoering van een oefening zoals een opzitoefening. Een "set" is een aantal repetities.)

Het aantal te gebruiken gewichten voor ieder oefening hangt af van de gebruiker. U moet uw limiet kunnen bepalen en dan het juiste aantal gewichten kiezen. Begin iedere oefening die u uitvoert met 3 sets van 8 repetities. Rust na iedere set 3 minuten. Verhoog het aantal gewichten wanneer u zonder moeite 3 sets van 12 repetities kunt uitvoeren.

Spieren spannen
U kunt uw spieren spannen door ze matig te belasten. Kies een beperkt aantal gewichten en verhoog het aantal repetities voor iedere set die u uitvoert. Maak zo veel mogelijk sets van 15 tot 20 repetities zonder problemen af. Rust na iedere set 1 minuut. Belast uw spieren door meer sets uit te voeren in plaats van een groot aantal gewichten te gebruiken.

Afslanken
Om af te slanken moet u een klein aantal gewichten gebruiken en het aantal repetities per set verhogen. Uw oefening moet 20 à 30 minuten duren. Rust maximaal 30 seconden tussen de sets.

Cross Training
Cross training is compleet en evenwichtig fitnessprogramma. Een evenwichtig programma is bijvoorbeeld:
- Iedere maandag, woensdag en vrijdag gewichtstraining.
- Op dinsdag en donderdag 20 à 30 minuten aerobic oefeningen doen zoals fietsen of zwemmen.
- Een volle dag rust per week zonder cross training of aerobic oefeningen zodat uw lichaam kan bijkomen/herstellen.

De combinatie van gewichtstraining met aerobic oefening zal uw lichaam versterken en uw hart- en longfunctie verbeteren.

UW OEFENPROGRAMMA AANPASSEN

Bepaal zelf de tijdsduur voor iedere workout/programma, en ook het te uitvoeren aantal repetities of sets. Het is belangrijk dat u het tijdens de eerste paar maanden niet overdrijft. Volg uw eigen tempo en luister naar uw lichaam. Stop meteen en begin geleidelijk "af te koelen" wanneer u pijn voelt of duizelig wordt. Zorg ervoor dat u er achter komt wat niet goed is voordat u doorgaat. Vergeet niet dat een goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor enig oefenprogramma.

OPWARMEN

Begin iedere oefening met een opwarmfase door 5 à 10 minuten de spieren te strekken en wat lichte oefeningen te doen. Een juiste opwarmoefening verhoogt uw lichaamstemperatuur, uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw oefening.

DE WORKOUT

Iedere workout moet uit 6 tot 10 verschillende oefeningen bestaan. Kies oefeningen voor iedere spiergroep en ontwikkel vooral die spiergroepen die u belangrijk vindt. Verander met iedere workout de oefeningen die u uitvoert om uw programma doeltreffend en plezierig te houden.

Plan uw workout op dat tijdstip van de dag dat u het meest fit bent. Neem na iedere workout minstens een dag rust. Als u een goed schema hebt gevonden houdt u er zich dan aan.

OEFENVORM

Een goede lichaamshouding is een heel belangrijk onderdeel van uw oefenprogramma. Dit vereist dat u iedere oefening goed uitvoert en dat u alleen de juiste delen van uw lichaam beweegt. U zult zich moe voelen wanneer u met de onjuiste vorm oefent. Bekijk in de bijgeleverde handleiding met oefeningen de foto's voor de juiste houding bij de verschillende oefeningen en de lijst met de belaste spieren. Zie de tekening van de spieren op pagina 19 voorzien van hun namen.

De repetities in iedere set moeten vloeiend en zonder stoppen worden uitgevoerd. De inspanningsfase van iedere repetitie moet half zo lang duren als de ontspanningsfase. Adem goed in. Adem uit tijdens de inspanningsfase en adem in tijdens de ontspanningsfase. Houdt nooit uw adem in.

Rust eventjes na iedere set. De ideale rust perioden zijn:

- Rust 3 minuten na iedere set wanneer u een oefening uitvoert om uw spieren te ontwikkelen.
- Rust 1 minuut na ieder set wanneer u oefent uw spieren te spannen.
- Rust 30 seconden na iedere set wanneer u een afslank oefening uitvoert.

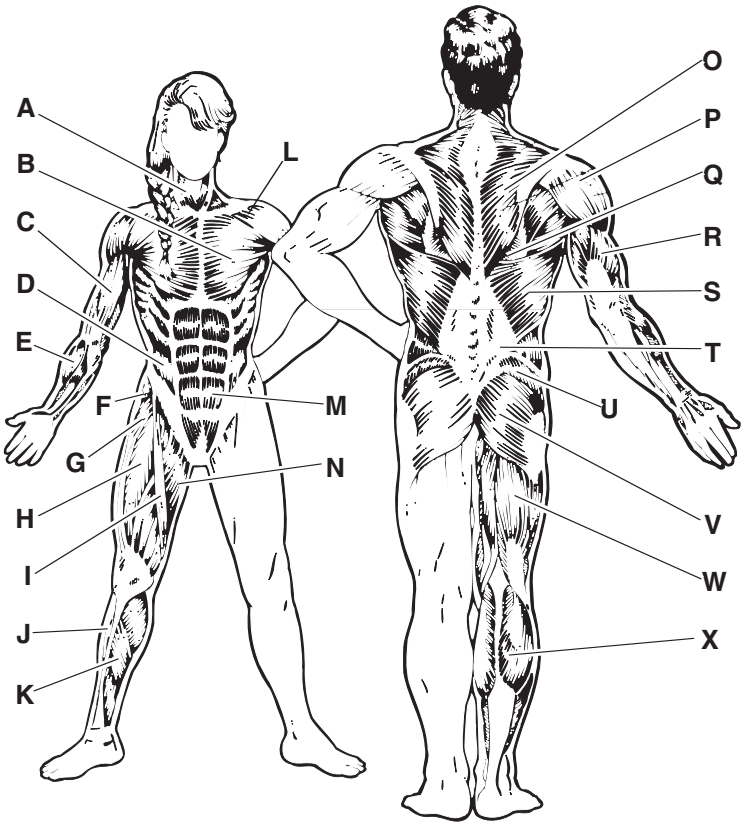
Wen gedurende de eerste paar weken aan het apparaat en leer de juiste oefenhouding aan.

AFKOELING

Beëindig uw oefening weer met 5 à 10 minuten strekoefeningen voor zowel armen als benen. Strek u langzaam en vermijdt krachtige inspanning. Voer iedere strekoefening zorvuldig en zo volledig mogelijk uit zonder dat u het overdoet. U zult u soepelheid better handhaven door na iedere workout strekoefeningen te doen.

MOTIVATIE BIJHOUDEN

Schrijf voor motivatie na iedere workout uw resultaten op. Noteer de datum, de uitgevoerde oefeningen, het aantal gebruikte gewichten en het aantal uitgevoerde repetities en sets. Noteer uw gewicht en lichaamsafmetingen aan het eind van iedere maand. Om echt succes te hebben is het belangrijk om plezierig en regelmatig te oefenen.



TEKENING MET SPIEREN

A. Halsspier (nek)
B. Grote borstspier (borst)
C. Tweehoofdige armspier (voorkant van arm)
D. Schuine spieren (middel)
E. Spaakbeenspieren (voorarm)
F. Heup buigspieren(bovendij)
G. Spier die afvoert (buitendij)
H. Dijbeenspieren (voorkant van dij)
I. Kleermakersspier (voorkant van dij)
J. Voorste scheenbeenspier (voorkant van kuit)
K. Korte kuitbeenspier (voorkant vank kuit)
L. Voorste deltaspier (schouder)
M. Rechte buikspier (maag)
N. Spier die aanvoert (binnen dij)
O. Monnikskapspier (boven rug)
P. Ruitvormige rugspier (boven rug)
Q. Achterste deltaspier (schouder)
R. Driehoofdige armspier (achterkant van arm)
S. Brede rugspier (middel van rug)
T. Lage rugspier (lage rug)
U. Middelste bilspier (heup)
V. Grootste bilspier (billen)
W. Hamstring (spier achter de knie)
X. Korte kuitbeenspier (achterkant van kuit)

HET BESTELLEN VAN VERVANG ONDERDELEN

Om vervang onderdelen voor uw loopband te bestellen, neem dan a.u.b. contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

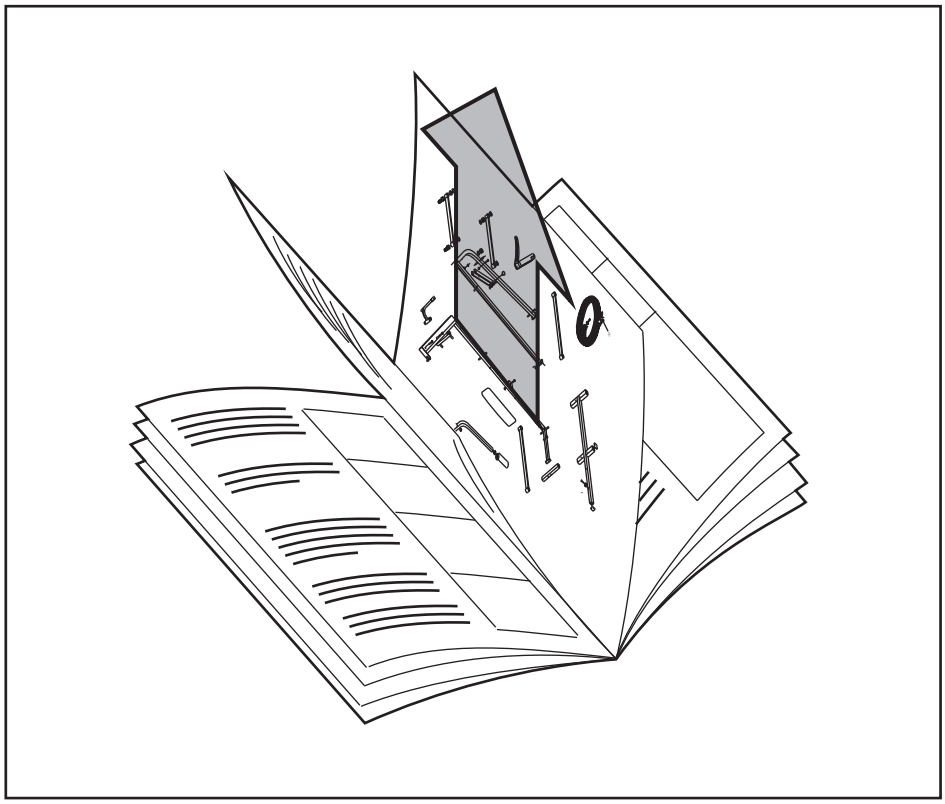
Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u onderdelen wilt bestellen:

- het MODELNUMMER van het product (WEEVBE1444.0)
- de NAAM van het product (WEIDER™ TOATAL BODY WORKS 5000 gewitchsysteem)
- het SERIENUMMER van het product (zie de kaft van de handleiding)
- het NUMMER VAN HET ONDERDEEL en de BESCHRIJVING (zie de ONDERDELEN LIJST en de GEDETAILLEERDE TEKENING in het midden van deze handleiding)

Gedrukt in China © 2005 ICON IP, Inc.

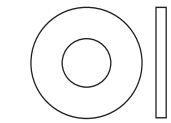
MAKE ASSEMBLY EASIER. REMOVE AND USE THIS PART IDENTIFICATION CHART AND PART LIST/EXPLODED DRAWING DURING ASSEMBLY.

SAVE THIS PART IDENTIFICATION CHART
PART LIST/EXPLODED DRAWING FOR FUTURE REFERENCE

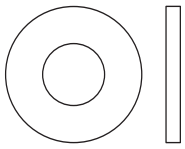


ONDERDELEN IDENTIFICATIE DIAGRAMM

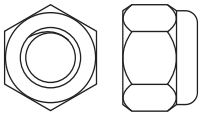
Gebruik de tekeningen hieronder tijdens de montage van de om de kleine onderdelen te kunnen herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel (van de LIJST MET ONDERDELEN in het midden van deze handleiding). **Opgelet: Sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd om de verzending te vergemakkelijken. Wanneer u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, bekijk dan het apparaat om te zien of het al gemonteerd is.**



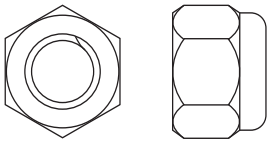
M6 Tussenring (39)



M8 Tussenring (54, 55)

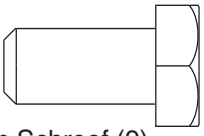


M8 Nylon Klemmoer(36, 46)

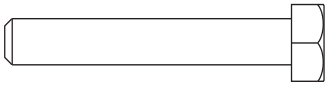


M10 Nylon Klemmoer (45)

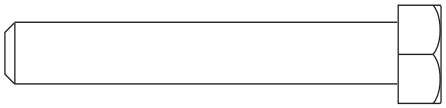
M6 x 16mm Schroef (60)



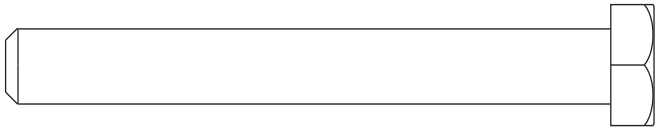
M10 x 20mm Schroef (9)



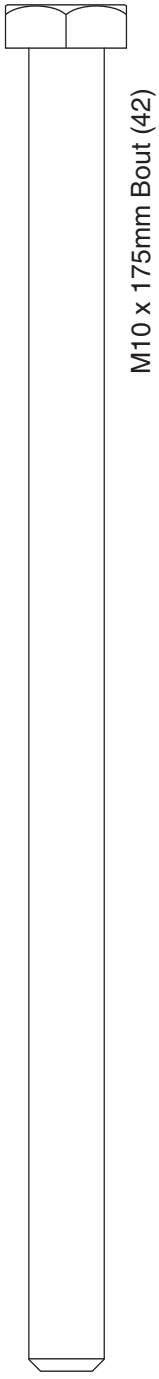
M6 x 38mm Schroef (51)



M8 x 52mm Bout (40)



M10 x 80mm Bout (43)



M10 x 175mm Bout (42)

ONDERDELEN LIJST—Modelnr. WEEVBE1444.0

R1005A

Nr.	Aantal	Beschrijving	Nr.	Aantal	Beschrijving
1	1	Bovenste Onderstel	35	4	Elastiek Touw
2	1	Onderste Onderstel	36	2	M8 Nylon Zinken Borgmoer
3	1	Onderstel van de Rugleuning	37	2	M10 x 43mm Bout
4	1	Rugleuning	38	2	M8 x 90mm Bout
5	1	Bijstelbeen	39	6	M6 Tussenring
6	1	Stabilisator	40	3	M8 x 52mm Bout
7	1	Steunstang	41	2	M10 x 63mm Schroef
8	1	Voetplaat	42	1	M10 x 175mm Bout
9	2	M10 x 20mm Schroef	43	1	M10 x 80mm Bout
10	1	Houder voor Elastiek Touw	44	1	Korte Knop
11	1	Houder van de Rugleuning	45	7	M10 Nylon Klemmoer
12	4	50mm Buitendoppen	46	7	M8 Zwart Zink Nylon Borgmoer
13	2	50mm Binnenkapje	47	6	M4 x 20mm Zelftapper
14	2	25mm Rond Binnenkapje	48	1	Bijstelhouder
15	2	Handgreep	49	2	56mm Ring
16	2	Schuimrubberen Kussen	50	2	38mm Rond Binnenkapje
17	4	L-pen	51	4	M6 x 38mm Schroef
18	2	Grote Katrol	52	2	M10 Moer met Ronde Kop
19	2	70mm Katrol	53	2	M8 x 85mm Bout
20	1	90mm Katrol	54	3	M8 Zwart Zink Tussenring
21	1	Rechter 38/32mm Huls	55	2	M8 zink Tussenring
22	1	M10 x 45mm Bout	56	2	M10 Tussenring
23	6	Kleine Huls	57	1	Linker 38/32mm Huls
24	2	Klein Wiel	58	1	Lange Knop
25	2	Grote Huls	59	1	Beschermplaat van de Katrol
26	2	Groot Wiel	60	2	M6 x 16mm Schroef
27	2	Bumpertje	61	1	Kleine Bumper
28	2	32mm Rond Binnenkapje	62	1	M4 x 16mm Zelftapper
29	1	Stang	63	1	M4 Tussenring
30	2	60mm Oogbout	64	2	Handgreep Tape
31	2	108mm Oogbout	#	1	Gebruiksaanwijzing
32	1	Kabel	#	1	Oefengids
33	2	Kabel Clip	#	1	Smeervetpakket
34	2	Handvat			

Opgelet: “#” betekent onderdeel niet getoond. Specificaties kunnen zonder opgave van redenen gewijzigd zijn/worden.

GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. WEEVBE1444.0 R1005A